

どのような効果があるか  
分かり易く説明をしながら  
身体を動かします

家でも行えるストレッチを  
習得して元気な毎日を

# 理学療法士に学ぶ 身体を整えるストレッチ

～全身を整える～

「なんとなく身体が重い」疲れが抜けにくいそんな  
あなたに。クラス後は身体の巡りが整いスツと  
ラクになる感覚を体感してください。

講師：理学療法士 櫻井友洋氏

**3 / 19 (木)**

**13:30～14:30**

**定員：10名**

**参加費：1000円**

**申込：2/19(木)9:00～**電話受付・先着順